

BENUTZERHANDBUCH

POWER II™ 

Patentiertes Produkt.

Zugelassene Größe / Gewicht:
Max 6'6" / 300 lbs. (198 cm, 136 kg)

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

⚠ GEFAHR - Stromrisiko

Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, elektrischem Schlag oder Verletzungen der Person zu reduzieren:

- **NUR** in einer korrekt geerdeten Steckdose anstecken. Vgl. "ERDUNGSVORSCHRIFTEN".
- **IMMER** ausstecken, bevor Sie das Gerät reinigen oder Teile an- oder abmontieren.
- **NICHT** benutzen, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, oder wenn das Gerät selbst auf den Boden gefallen oder beschädigt ist.
- Versuchen Sie **NICHT**, das Gerät zu reparieren, wenn es beschädigt ist oder nicht richtig funktioniert. Kontaktieren Sie den Hersteller zur Problemlösung und Beurteilung.USA & Kanada: (800) 847-0143, (253) 840-5252, International +1 (242) 362-1001.
- **NIE** bei blockierter Lüftung benutzen.
- **NICHT** in Räumen verwenden, wo Aerosol- (Spray-)Produkte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Normale Funkenbildung im Motor kann diese Gase entzünden.
- **NICHT** im Freien benutzen.
- **NICHT** unbeobachtet lassen, wenn das Gerät eingesteckt ist.

ERDUNGSVORSCHRIFTEN:

Dieses Gerät darf nur an eine korrekt geerdete Steckdose angeschlossen werden. Die Erdung schützt Sie, wenn bestimmte Teile nicht richtig funktionieren.

- Der mitgelieferte Stecker mit Erdung und drei Stiften muss in eine entsprechende Steckdose eingesteckt werden, die entsprechend den lokalen Vorschriften geerdet ist. Jeder qualifizierte Elektriker kann die korrekte Erdung der Steckdose kontrollieren.
- Sollte der mitgelieferte Stecker mit 3 Stiften nicht in die Steckdose passen, modifizieren Sie **NICHT** den Stecker und verwenden Sie KEINEN Zwischenstecker. Lassen Sie sich vom Elektriker eine passende Steckdose installieren.
- Dieses Produkt ist für den Gebrauch mit einem 220 Volt Stromnetz* vorgesehen. *(wenn nicht anders angegeben bei Spezialanforderung)*

⚠ WARNUNG

Der Benutzer trägt persönlich die Verantwortung dafür, sich mit der sachgerechten Benutzung des Geräts und den der Inversion inhärenten Risiken wie der Möglichkeit, auf den Kopf oder den Nacken zu fallen, sich zu quetschen oder einzuklemmen, sowie mit dem möglichen Versagen des Geräts vertraut zu machen. NICHTBEFOLGEN DER ANLEITUNGEN ODER NICHTBEACHTUNG DER WARNUNGEN KANN SCHWERE, SOGAR TÖDLICHE VERLETZUNGEN ZUR FOLGE HABEN.

Benutzungsbeschränkungen

- Benutzen Sie das Gerät **NICHT** ohne vorherige Zustimmung eines Arztes. Gehen Sie die folgende Liste medizinischer Gegenanzeigen für Inversion mit Ihrem Arzt aufmerksam durch: (*Diese Liste ist als Referenzliste gedacht, sie ist nicht vollständig)*

  · Mittelohrentzündung
  · Starkes Übergewicht
  · Schwangerschaft
  · Hiatushernie
  · Bauchwandhernie
  · Glaukom
  · Netzhautablösung
  · Bindehautentzündung
  · Bluthochdruck
  · Hypertension
  · Herz- oder Kreislaufbeschwerden
  · Rückgratsverletzung
  · Zerebralsklerose
  · Akut geschwollene Gelenke
  · Gebrauch von Blutgerinnungshemmern
  · Osteoporose
  · Frische oder unverheilte Knochenbrüche
  · Rückenmarksstifte
  · Operativ eingesetzte orthopädische Implantate
  · Kürzlich erlittener Schlaganfall oder vorübergehende Ischämie

- Benutzen Sie das Gerät **NICHT**, wenn Sie größer als 6'6" (198 cm) 198 cm oder schwerer als 300 lbs (136 kg) sind. Bei der Inversion könnte die Struktur nachgeben oder der Kopf/Nacken könnte am Boden aufschlagen.
- Modifizieren Sie das Gerät **NICHT** und benutzen Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen ist. Das Gerät darf nur sachgemäß benutzt werden.
- Dieses Gerät ist nicht zum Gebrauch an öffentlich zugänglichen Orten gedacht.

Vorsichtsmaßnahmen vor dem Gebrauch

- Verwenden Sie die Inversionsbank **NICHT**, ohne zuvor das Benutzerhandbuch aufmerksam und vollständig gelesen, alle anderen Begleitdokumente studiert und das Gerät geprüft zu haben
- **NIEMALS** lassen Sie Kinder unbeaufsichtigt das Gerät benutzen.
- Benutzen Sie das Gerät **NICHT**, wenn Sie Drogen, Alkohol oder Medikamente zu sich genommen haben, die Schläfrigkeit oder Verwirrung hervorrufen können.
- **IMMER** vor der Benutzung das Gerät kontrollieren. Versichern Sie sich, dass alle Fixierungsvorrichtungen sicher sind und dass das Gerät auf einer ebenen Oberfläche steht.
- **IMMER** beschädigte Teile sofort auswechseln und/oder das Gerät bis zur erfolgten Reparatur nicht benutzen.
- **IMMER** sind fest geschlossene Schnürschuhe mit flacher Sohle, wie z.B. Tennisschuhe zu tragen. KEINE Schuhe mit dicken Sohlen, Stiefel, Stiefeletten oder Schuhe, die über den Knöchel reichen.
- Im Falle eines Stromausfalls während der Benutzung muss die Handkurbel verwendet werden, um in die aufrechte Position zurückzukehren. Anfänger sollten das manuelle Kurbeln in die aufrechte Position im Beisein einer zweiten Person üben, bis sie mit der Handhabung vertraut sind. Benutzer, die nicht in der Lage sind, die Handkurbel erfolgreich zu benutzen, sollten die Bank **NIEMALS** ohne einen Beobachter benutzen.
- Zusätzliche, auf dem Gerät angebrachte Warnhinweise beachten.

Vorsichtsmaßnahmen während des Gebrauchs

- **KEINE** aggressiven Bewegungen, keine Gewichte, elastischen Bänder oder andere Übungs- oder Stretchingvorrichtungen auf der Inversionsbank verwenden.
- **IMMER** Hände und Finger von den beweglichen Teilen des Geräts entfernt halten, um Verletzungen zu vermeiden. **KEINE** Gegenstände in die Öffnungen fallen oder darin stecken lassen.
- Benutzen Sie das Gerät die ersten Male im Beisein einer zweiten Person, um sicher zu gehen, dass die Benutzung der Bank Ihnen keine Schwierigkeiten bereitet.

ETIKETTE NICHT VON DER BANK ENTFERNEN

IINVERSION - EINFÜHRUNG



Die Inversion dreht die Wirkung der natürlichen Schwerkraft auf Ihren Körper um, indem das Eigengewicht Ihres Körpers ausgenutzt wird, um einen entlastenden Dehnungseffekt auf Ihre Gelenke und Muskeln auszuüben. Inversion ist eine passive Übung, die Sie zu jeder Tageszeit durchführen können, mit der wohltätigen Wirkung von Druckentlastung, Stretching, Entspannung und besserer Beweglichkeit und Körperhaltung. Für ein aktiveres Training kann Power II in die voll invertierte Position gedreht werden*. Kontrolliertes Dehnen und Üben in der vollen Inversion trägt zur Stärkung der Muskulatur und zu größerer Beweglichkeit bei.

* Definition: Sie hängen zur Gänze nur an Ihren Fußgelenken und der Rücken liegt nicht auf der Bank auf. *Wagen Sie diesen Schritt erst, wenn Sie genügend Erfahrung mit der Teilinversion gemacht haben.*

⚠ **WARNUNG - Gefahr des Umkippens**
Das Gerät ist strukturell für eine Belastung von 198 cm (6'6") Körpergröße oder 136 kg (300 lbs.) Körpergewicht berechnet. Dennoch raten wir Ihnen, bei der Inversion nur sanfte Bewegungen auszuführen. Aggressive Übungen, die viel Körperbewegung verlangen, können zum Umkippen der Bank führen und schwere, ja sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben!

VOR DEM GEBRAUCH

Drücken Sie den Rotations-Kontrollknopf und versichern Sie sich, dass sich die Bank reibungslos in die voll invertierte Position und wieder zurück dreht.

BESTEIGEN DER BANK UND SICHERN DER FUßGELENKE

1. Vorbereitung zum Besteigen der Bank

- **IMMER** sind fest geschlossene Schnürschuhe mit flacher Sohle, wie z.B. Tennisschuhe zu tragen.
- Tragen Sie **KEINE** Schuhe mit dicken Sohlen, Stiefel, Stiefeletten oder Schuhe, die über den Knöchel reichen, diese Art von Fußbekleidung könnte eine präzise Sicherung Ihres Fußgelenks beeinträchtigen.

2. Besteigen der Bank

- Stellen Sie sich auf die Fußstütze und schieben Sie Ihre Fußgelenke in die Schaumgummi-Fußklemmen.
- Drücken Sie Ihre Fußgelenke fest gegen die hinteren Klemmen.
- Drehen Sie die Oberseite der hinteren Klemmen leicht nach innen in Richtung Fußgelenke – das gewährt erhöhten Komfort bei der Inversion.
- Ziehen Sie den Fixierstift heraus, sodass die vorderen Fußklemmen Ihre Gelenke eng umschließen können. Versichern Sie sich, dass Ihre Hosenbeine nicht dazwischen stecken und eine enge Haftung verhindern.

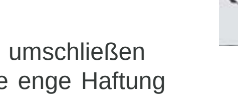


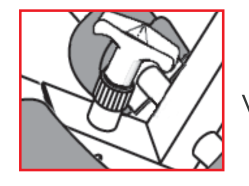
Abb. 1

- Regulieren Sie die vorderen Klemmen, sodass sowohl die vorderen als auch die hinteren Fußklemmen Ihre Gelenke eng umschließen. (Vgl. Abb. 1) Lassen Sie den Fixierstift los, sodass er voll in ein Loch einrasten kann.
- Wenn der Fixierstift nicht automatisch in ein Loch einrastet, drücken Sie die vorderen Fußklemmen nach innen, bis der Stift voll in das nächst gelegene Loch einrastet. *Kontrollieren Sie, dass kein Teil Ihrer Schuhe oder Kleidungsstücke in irgendeiner Form während der Inversion mit dem Fixierstift in Berührung kommen und sein Funktionieren beeinträchtigen kann.*

⚠ **WARNUNG**
Nicht vollständiges Einrasten des Fixierstifts kann schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben! Befolgen Sie diese Anweisungen **GENAU**.

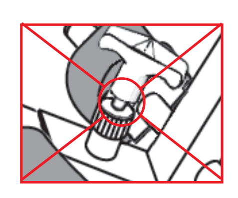
- Wenden Sie immer, wenn Sie Ihre Fußgelenke blockieren, die drei Begriffe **HÖREN-ANFASSEN-NACHSEHEN** an:

HÖREN Sie das Geräusch des Fixierstifts beim Einrasten.
FASSEN Sie den Fixierstift AN und versichern Sie sich, dass er voll in das Loch eingerastet ist.
SEHEN Sie NACH, dass zwischen dem Fixierstift und seinem Sitz KEIN Zwischenraum ist. (*Vgl. Abb. unten*)



KORREKT:
FIXIERSTIFT
VOLL EINGERASTET

GEFAHR:
FIXIERSTIFT
NICHT VOLL
EINGERASTET



INVERSION

Vorsichtsmaßnahmen:

- Bei den ersten Versuchen mit der Inversionsbank, gehen Sie noch nicht in die volle Inversion. Invertieren Sie anfangs so lange nur 15-20 Grad (vgl. Abb. 2), bis Sie sich sicher genug fühlen, einen größeren Winkel auszuprobieren. Beachten Sie den Abschnitt „Wichtige Details zur Inversion" auf der nächsten Seite.
- Bei den ersten Übungsreihen zur Inversion bitten Sie eine zweite Person, Ihnen so lange zu assistieren, bis Sie sich mit der Funktionsweise der Bank vertraut gemacht haben.
- Im Falle eines Stromausfalls während der Benutzung muss die Handkurbel verwendet werden, um in die aufrechte Position zurückzukehren (vgl. weiter unten „Notmaßnahmen bei Stromausfall"). ÜBEN Sie das manuelle Kurbeln in die aufrechte Position im Beisein einer zweiten Person, bis sie mit der Handhabung vertraut sind. Benutzer, die nicht in der Lage sind, die Handkurbel erfolgreich zu benutzen, sollten die Bank **NIEMALS** ohne einen Beobachter benutzen.

Abb. 2

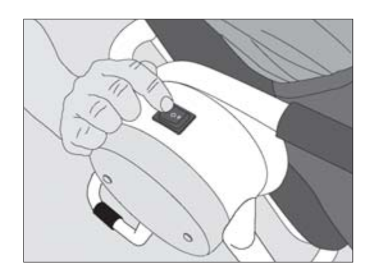


Abb. 3

Vorgangsweise:

- VERSICHERN Sie sich, dass der für die Rotation der Bank benötigte Raum weder durch Gegenstände noch Personen behindert wird.
- IN DIE INVERSION gelangen Sie, indem Sie den Rotations-Kontrollknopf in Richtung Kopf drücken. (Vgl. Abb. 3)
- ZURÜCK IN DIE AUFRECHTE POSITION gelangen Sie, indem Sie den Rotations-Kontrollknopf in Richtung Füße drücken.

  Halten Sie die Ellenbogen vom hinteren Rahmen entfernt, wenn Sie aus der voll invertierten Position zurückkommen, um zu vermeiden, dass Ihre Arme zwischen dem hinteren Rahmen und der Bank eingeklemmt werden, während die Bank rotiert. (Vgl. Abb. 4) Verbleiben Sie einen Moment in der horizontalen Position, bevor Sie in die aufrechte Position zurückkehren.

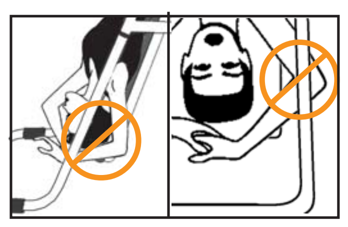


Abb. 4

Notmaßnahmen bei Stromausfall:

- Sollte es zu einem Stromausfall kommen, *bleiben Sie bitte ruhig*.
- Greifen Sie nach der am Motorgehäuse befestigten Notkurbel. (Vgl. Abb. 5)
- Stecken Sie die Notkurbel in das Loch am Motorgehäuse und drehen Sie *im Uhrzeigersinn*, um die Bank in die aufrechte Position zu bringen.

Abb. 5





Für Informationen zur Teeter Hang Ups® 2-Jahres Garantie, zur Bestellung von Ersatzetiketten oder Handbüchern oder bei Problemen mit der Montage oder der Benutzung des Geräts wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter den folgenden Adressen:

USA & Kanada:

STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E.
Puyallup, WA 98375
(Phone) 800-847-0143
(Fax) 800-847-0188
(email) Sales@STLIntl.com
(web) www.STLIntl.com

International:

Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245
New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001
(Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com
(web) www.InversionInternational.com

Europe:

Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road
Croydon, Surrey CR0 2EE
United Kingdom
(Phone) +44-20-8667-0060
(Fax) +44-20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com
(web) www.TeeterLtd.com

WICHTIGE DETAILS ZUR INVERSION

Beginnen Sie langsam:

- Für den Anfang invertieren Sie eine Woche lang oder auch länger 15 -20 Grad, bis Sie damit vertraut sind.
- Bleiben Sie nur so lange in der Inversion wie es für Sie angenehm ist, auch wenn es anfangs nur wenige Sekunden sind.

Ändern Sie den Rotationswinkel schrittweise:

- Erhöhen Sie den Winkel in kleinen Schritten und nur, wenn es für angenehm ist. Sie können alle Vorteile der Inversion genießen, ohne jemals mehr als 60 Grad zu invertieren. Schon bei 20 Grad haben Sie den Effekt der Muskeldehnung und Entspannung.
- Vielleicht möchten Sie die Übungsdauer von 1-2 auf 5 Minuten oder länger erhöhen – hören Sie auf Ihren Körper. Achtung, übertreiben Sie nicht!

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers:

- Bedenken Sie, dass Ihr Körper einzigartig ist und Ihnen mitteilt, was gut für ihn ist.
- Machen Sie eine Pause in der horizontalen Lage, wenn Sie in die aufrechte Position zurückkehren – Schwindel nach einer Übungsreihe ist ein Zeichen dafür, dass Sie mehr Zeit für die Umstellung Ihres Körpers einplanen müssen.
- Warten Sie nach dem Essen eine Weile, bevor Sie invertieren.
- Sollten Sie bei der Inversion ein Übelkeitsgefühl verspüren, bekämpfen Sie es nicht. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, sobald Sie sich unwohl fühlen, auch wenn es schon nach wenigen Sekunden ist. Lassen Sie sich Zeit – es kann Wochen oder Monate dauern, bis sich Ihr Innenohr an die Inversion gewöhnt hat.

Bewegung während der Inversion ist hilfreich:

- Fügen Sie sanftes Stretching und leichte Übungen erst hinzu, wenn Sie mit der Inversion vertraut sind. Bewegung während der Inversion kann zu einer angenehmeren Erfahrung führen, die Gelenke korrekt ausrichten und die Muskulatur dehnen und entspannen.
- Die Bewegungen können unterschiedlich durchgeführt werden: durch intermittierende oder rhythmische Inversion, durch Stretching und Übungen:



Intermittierende Inversion besteht in der Abfolge von 1-2 Minuten in Inversion und einer halben Minute in aufrechter Position. Wiederholen Sie so oft, wie es angenehm ist und mit einem bequemen Inversionswinkel.

Rhythmische Inversion ist eine gleichmäßige Auf- und Ab-Bewegung.

Stretching kann bei Teilinversion (Rotation des Oberkörpers) oder bei voller Inversion (Rotation des Oberkörpers, Rückenstreckung und -biegung) durchgeführt werden.

Die Übung sollte nur in voll invertierter Position durchgeführt werden. Bauchmuskelübungen, vollständige Situps und Kniebeugen sind ein gutes Mittel zur Stärkung der Muskulatur ohne Belastung Ihrer Gelenke.

Halten Sie die Ellenbogen während der Übungen eng am Körper um zu vermeiden, dass sie an den hinteren Rahmen schlagen. Verwenden Sie KEINE Gewichte, elastischen Bänder oder andere Übungs- oder Stretchingvorrichtungen, während Sie die Inversionsbank benutzen. Alle Übungen in der Inversion müssen mit sanften Bewegungen durchgeführt werden. Aggressive Übungen, die viel Körperbewegung verlangen, können zum Umkippen der Bank führen und schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.

Üben Sie regelmäßig:

- Machen Sie die Inversion zu einer Routine und zu einem Teil Ihres Lebens….so werden Sie die meisten Vorteile genießen!

